

ほけんだより 9月

亀山市立神辺小学校
平成29年9月11日

夏休みが明けて、久しぶりに子どもたちをみると、すぐく身長も伸びて心もからだもひとまわり大きくなった気がします。

2学期もたくさんの行事があって、活躍の場面がたくさんありますね。「早寝・早起き・あさごはん」で、充実した日を過ごしましょう。

運動会の練習が始まっています！

けがを防ぐためのポイントは…？



すいみんを十分にとる



朝ごはんをしっかり食べる



手足のつめを短くきる



こまめに水分をとる



準備運動をする



自分に合った靴をはく

運動会の練習が始まって、毎日子どもたちは運動会に向けて頑張っています。疲れていないかな、と思ってもいつも以上に体は疲れているので、睡眠をたっぷりとって、体調を整えましょう。

水分が足りていない児童がいるので、いつもより多めの量の水分を持たせてください。冷水器もあるので、コップを持参していただいてもかまいません。

夏バテのぐったいを
ひきずっている

夏休みは元気に過ごせたのに
2学期になってからぐったい

そんなぐったいさんへ

そのぐったいの原因は…？

- 夏の疲れが残っている
- 夏と同じ生活をして体を冷やしてしまっている
- 冷房で体温を調節する力が弱っている



ぐったいをやっつけるために！

- お風呂ではぬるめのお湯にゆっくりつかる
- 睡眠をしっかりとりよう
- 暖かいものを食べて体を内側から温めよう
- 寒暖の差が大きいと体に負担がかかります。冷房の使い方や服装を見直そう。

